

## Princip for mad og måltider

### Indledning/Hensigt

Måltiderne er en fast del af hverdagen på Næshøjskolen, hvor elever har mulighed for at købe mad i kantinen, eller spise medbragt mad, så de får det nødvendige brændstof til koncentration og læring. Uanset om det er mad fra skolens kantine eller madpakken hjemmefra, er det vigtigt at maden er sund, smager godt og portionerne mætter. Gode måltider er også mere end sund mad. De rammer som eleverne at spise i/under, afgørende for de får spist op og bliver mætte, og opleves som hyggelige og bidrager positivt til fællesskabet. Princippet er derfor opdelt i to delelementer:

- Rammerne om måltiderne
- Maden og organiseringen af måltidet

Herudover har skolebestyrelsen formuleret en række anbefalinger og opmærksomhedspunkter for princippetets hvert delelement (bilag 1).

Skolebestyrelsen ønsker, at mad og måltiderne er en naturlig del af skoledagen og elevernes dannelse. Med princippet ønsker bestyrelsen, at skoleledelse, medarbejdere, forældre, og elever er fælles om at understøtte og opbygge en god måltidskultur der fremmer elevernes sundhed og skaber gode vaner omkring mad og måltider.

### Formål

Princippetets formål er at sikre, at måltiderne på Næshøjskolen tilrettelægges og gennemføres efter princippet og jvf. folkeskoleloven §§ 44 stk. 9.

Måltiderne på Næshøjskolen skal bidrage til at:

- eleverne udvikler sunde mad- og måltidsvaner.
- eleverne bliver mætte så deres overskud til fysisk udfoldelse, koncentration og læring understøttes.
- elevernes uformelle sociale fællesskab og samvær understøttes, hvilket bidrager positivt til trivsel på skolen.

### 1. Rammerne om måltiderne

Det overordnede mål med delelement 1 er rammerne skolen tilbyder for måltiderne, understøtter, at eleverne får spist deres mad, bliver mætte og styrker det sociale fællesskab.

#### Skolens ansvar:

- Der er tid til tre måltider i løbet af skoledagen: Formiddag, frokost og eftermiddag. Der afsættes 20 -30 minutter til elevernes frokost og 5-10 minutter til de 2 øvrige måltider, hvor maksimal tid prioriteres på indskolings- og mellemskole trin.
- Det prioriteres, at de fysiske rammer understøtter frokostmåltidet, dvs. at fagbøger og penalhuse pakkes væk. Eleverne sidder og spiser i rammer der understøtter ro og en

- hyggestund med personale og kammerater, det er centralt for en god oplevelse af måltiderne. Derfor bør skærm og fagundervisning ikke være del af måltiderne, men kan selvsagt lejlighedsvis inddrages, når aktuelle begivenheder eller faglige hensyn taler herfor. Ligeledes afvikles frikvarter og aktiviteter efter måltiderne, så elever ikke animeres til at spise hurtigt eller undlade at spise for, at komme hurtigt ud til frikvarter eller aktiviteter.
- Det kommunikeres til forældrene, hvordan måltiderne afvikles i hverdagen på de enkelte klasser/årgange.

#### **Forældrenes ansvar:**

- At understøtte en god måltidskultur på skolen gennem en positiv dialog med eleverne og skolens medarbejdere

#### **Elevernes ansvar:**

- Eleverne søger at medvirke og bidrage til gode rammer, vaner og stemning om måltiderne i klasserne.
- Eleverne bidrager med forslag til gode måder at spise sammen på, og giver udtryk for, hvad de synes er rart.

## **2. Maden og organiseringen heraf**

Det overordnede mål med delelement 2 er, at, maden er sund, smager godt og mætter uagtet om maden er fra skolens kantine eller madpakken hjemmefra. Det skal endvidere være let for skolens elever, at købe mad i kantinen.

#### **Skolens ansvar:**

- Maden som kantinen på Næshøjskolen tilbyder elever følger de officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen for sundere mad i skolen og fritidsordningen.
- Portionerne der tilbydes skal være så eleverne bliver mætte og madspild undgås, evt. kan portionerne tilpasses ved f.eks. varierende størrelse og pris.
- Maden skal være sund, indbydende og varieret.
- Minimum 60 % af de råvarer der anvendes er økologiske, således kantinen har Det Økologiske Spisemærke
- I tilberedning af maden tages der højde for religiøse og kulturelle overbevisninger

#### **Forældrenes ansvar:**

- Forældre inspirerer og støtter eleverne i at medbringe eller købe sund mad.
- Forældre sikre elevernes mad er sunde, nærende og at der er nok mad med til en hel skoledag.

#### **Elevernes ansvar:**

- Eleverne bakker op om at spise og tale positivt om sund mad.

### **Skolebestyrelsens tilsyn med princippet udmøntning:**

Fsva. rammerne redegør ledelsen årligt for rammerne og afvikling af måltiderne herunder planlægning og afsat tid mv. Ift. sammensætning og kantine udbud opfordres til at kantinelederen minimum en gang årligt deltager på et bestyrelsesmøde og her sammen med skoleledelsen redegør udmøntning af princippet for kantines drift og udbud.

I det omfang elevrådet ønsker at følge bestyrelsen anbefalingerne i bilaget vedr. events eller rundspørge, vil det være oplagt og givtigt at resultater fremlægges eller inddrages i forbindelse med bestyrelsens årlige tilsyn.

Vedtaget af skolebestyrelsen den 23. februar data 2021

Princippet gennemses/revideres næste gang februar måned 2022

## Bilag 1. Skolebestyrelsens anbefalinger og opmærksomhedspunkter for

### Rammerne for skolemåltiderne

- Der skabes en hyggelig og tryk ramme om måltiderne, som også kan understøtte klassens sociale fællesskab.
- Ledelse og medarbejderne kan om nødvendigt inddrage undervisningstid og SFO tid for at sikre at eleverne har ro til at få spise deres mad uanset om det er en madpakke eller maden hentes i kantinen. Tilstrækkelig tid til de 3 skemalagte måltider i løbet af skoledagen er formiddag (5-10 min) , frokost (20-30 min) og eftermiddag (5-10 min),
- Eleverne på alle årgange bør løbende involveres i at skabe en god måltidskultur i klassen, så elever og de voksne i fællesskab får skabt gode rammer.
- Skolen bør arbejde for, at skabe hyggelige rammer (fx et særligt rum) til at eleverne i udskoling får lyst til at blive på skolen, og i begrænset omfang 'gå ud i byen'.
- For at sikre at eleverne i udskoling kun i begrænset omfang henter (ofte usund) mad 'ude i byen', har skoleledelsen bestyrelsens opbakning til at kunne begrænse eller inddrage udgangen fra skolen i spisepauserne.
- Skolebestyrelsen opfordrer elevrådet til at planlægger et årligt event, som retter fokus på sund mad og gode rammer om måltiderne det kan fx en lille kampagne, quiz, film eller lign omhandlende sund mad og skolemåltider.

### Maden og organiseringen heraf

- Skoleledelse tilstræber bedst muligt at organiseret salg af mad fra kantinen så kødannelse minimeres. Det kan f.eks. være differentiering af spisepause eller onlinesalg, hvor forældrene kan forhånds bestille mad, levering af mad i klassen. Desuden bør klasserne have mulighed for at planlægge fællesspisning.
- Der er en tydelig kommunikation til forældrene om kantinens sortiment af mad og drikkevarer
- Kantinen tilbyder som udgangspunkt primært hele portioner jævnfør guidens principper for frokostretter, Sandwich, wraps og mængden af muligheder for tilkøb begrænses.
- Skolebestyrelsen opfordrer elevrådet til periodisk at undersøge elever tilfredshed med kantines udbud, f,eks, ved mindre rundspørge blandt eleverne .
- Fødevarerstyrelsen anbefalinger for sundere mad i skolen og fritidsordningen følges som udgangspunkt:  
[https://altomkost.dk/fileadmin/user\\_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Guide\\_skole.pdf](https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Guide_skole.pdf)  
[og Århus Kommunes vejledning for til mad og måltider for børn og unge 0 til 18 år, i sundhedsplejen, dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud:](https://www.aarhus.dk/media/11411/mad-og-maaltider-0-18-aar.pdf)  
<https://www.aarhus.dk/media/11411/mad-og-maaltider-0-18-aar.pdf>
- Forældrene kan finde inspiration til madpakken i pjecen Gi' madpakken en hånd:  
<https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>